

Lesson #1: Listening to My Body

1. **Transition:** Use a familiar transition activity to bring children to the circle time/rug area. This could be a song, a phrase, marching in a line, calling children to the area one at a time – whatever works best for your classroom!
2. **“Mindful Movement” activity**
 - *Suggestion for this lesson:* “Simon Says” game
3. **Read book aloud to class: “Listening to my Body” (“Escuchando a mi Cuerpo”)**
 - Have children sit in circle time area in their assigned/expected seats (wherever they have the most success engaging with lessons)
 - Read book aloud to children, pausing to demonstrate/practice strategies for class as discussed in the book
 - *Note for success:* This is a long book! Skip pages as you need to and focus on reading the purple text that helps children practice sensations they are feeling.
 - Practice each strategy written in purple text individually with class (if this is possible for your group)
 - *Example:* Page 2 of the book says, “Let’s practice: Look closely at the palm of your hand. Trace the line of your palm softly with your finger.”
 - Demonstrate this action for children, wait a few seconds for children to copy you.
 - Say: “When you finish, switch hands.”
 - Demonstrate, wait a few seconds for children to copy you.
 - Ask: “How did that feel?”
 - *Note for success:* If you know your students to best with more limited questions like “Can two people raise their hands and tell me how that felt?” instead of a free-for-all, do that instead!
4. **Breathing strategy**
 - *Suggestion for this lesson:* Hoberman sphere deep breathing
 - (You can choose to read from the script in the “Breathing Strategies” cards if you’d like.)
5. **Closing activity:** Instruct children to stretch their arms out wide and breathe in, then give themselves a big hug as they breathe out.
 - Repeat this 2-3 times.
 - On the last breath, have the children repeat after you: **“My body is full of feelings and that’s okay. When I listen to what my body says, I can feel better!”**

Lección nº 1: Escuchando a mi cuerpo

1. **Transición:** Utilice una actividad de transición conocida para llevar a los niños a la zona del círculo o de la alfombra. Puede ser una canción, una frase, marchar en fila, llamar a los niños a la zona de uno en uno... ¡lo que mejor se adapte a su clase!
2. **Actividad “Movimiento consciente”**
 - *Sugerencia para esta lección:* juego “Simón dice” (“Simon Says”)
3. **Leer el libro en voz alta a la clase: “Escuchando a mi Cuerpo” (“Listening to my Body”)**
 - Haga que los niños se sienten en el área de tiempo en círculo en sus asientos asignados/esperados (o donde tengan más éxito prestando atención)
 - Lea el libro en voz alta a los niños, haciendo pausas para demostrar o practicar estrategias para la clase a medida que se discuten en el libro
 - *Nota para el éxito:* ¡Este libro es muy largo! Salta las páginas que necesites y céntrate en leer el texto morado que ayuda a los niños a practicar las sensaciones que están sintiendo.
 - Practique individualmente con la clase cada una de las estrategias escritas en el texto morado (si es posible para su grupo)
 - *Ejemplo:* La página 2 del libro dice: “Vamos a practicar: Mira atentamente la palma de tu mano. Traza la línea de la palma suavemente con el dedo.”
 - Demuestre esta acción a los niños, espere unos segundos a que los niños le copien.
 - *Diga:* “Cuando terminéis, cambiad de mano.”
 - Haga la demostración, espere unos segundos a que los niños le copien.
 - *Pregunte:* “¿Cómo se sintió?”
 - *Nota para el éxito:* Si sabe que sus alumnos se desenvuelven mejor con preguntas más limitadas como “¿Pueden dos personas levantar la mano y decirme cómo se sintió?” en lugar de hacer un “todos contra todos,” ¡hágalo en su lugar!
4. **Estrategia de respiración**
 - *Sugerencia para esta lección:* respiración profunda de la esfera Hoberman
 - (Puede elegir por leer el guión en las tarjetas “Estrategias de respiración”.)
5. **Actividad final:** Pide a los niños que estiren mucho los brazos, inspiren y se den un fuerte abrazo al espirar.
 - Repítelo 2-3 veces.
 - En la última respiración, haz que los niños repitan después de ti **“Mi cuerpo está lleno de sentimientos y eso está bien. Cuando escucho lo que dice mi cuerpo, ¡puedo sentirme mejor!”.**